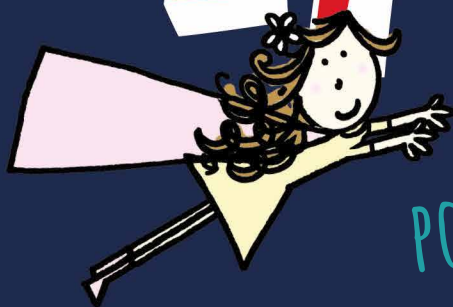


ANDY COPE, ANDY WHITTAKER,
DARRELL WOODMAN, AMY BRADLEY



Ogarnij życie



INSTRUKCJA
PODBOJU ŚWIATA

DLA NASTOLATKÓW



LAURUM

Ogarnij
zycie



„Ta książka naprawdę pomogła mi zacząć wierzyć w siebie”.

Sam (17 lat)

„Zbiór tego wszystkiego, czego szkoda pragnie nas pozbawić”. *Ethan (13 lat)*



„Dzięki niej zrobiło mi się lżej”.

Olivia (15 lat)

„Super!” *Natalia (13 lat)*



„Naprawdę fajna książka. A ja przecież dopiero co zacząłem być nastolatkiem!” *Jack (11 lat)*

„Książka radząca nastolatkom, jak być szczęśliwym? Hmm. Jakoś nie jestem przekonany”.

Oliver (15 lat)



„Książka o szczęściu dla nastolatków.

O tak! Bardzo proszę!”

Mama Oliviera (43 lata)



„Książka niczym słoik dżemu, pełna wybornych rad, które pomogą mi prowadzić WYŚMIENITE życie!” *Isla (15 lat)*

ANDY COPE, ANDY WHITTAKER,
DARRELL WOODMAN, AMY BRADLEY



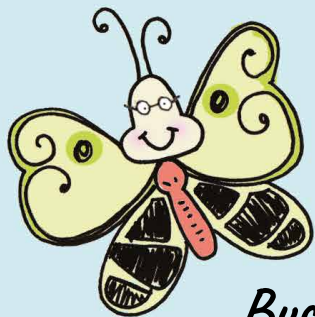
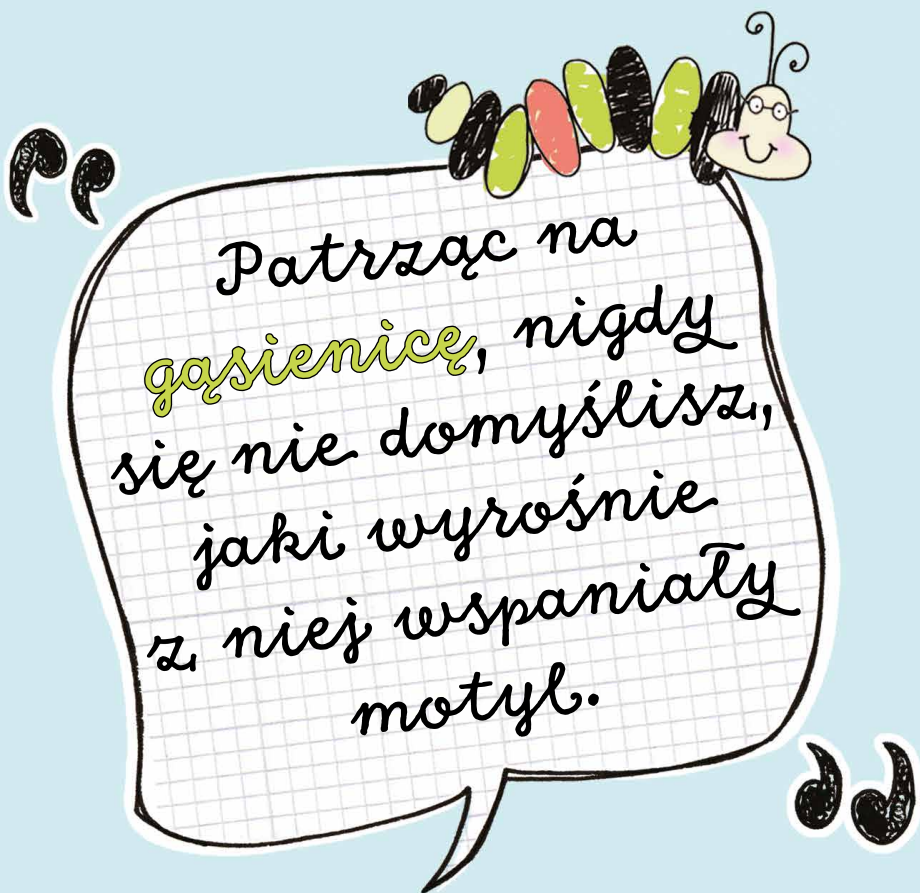
Ogarnij życie

INSTRUKCJA PODBOJU ŚWIATA

DLA NASTOLATKÓW

PRZEKŁAD: MARCIN KOWALCZYK





Buckminster Fuller

Zalecenie
lekarza:
dwie łyżeczki
ambicji
trzy razy
dziennie.



1 łyżeczka

2 łyżeczki



Autor nieznany

SPIS TREŚCI



Przedmowa

Strona 9

Rozgrzewka



Strona 13



Mydło na sznurku...

Strona 18

Ty
to ty

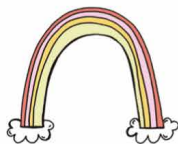


Strona 47

Nawyki



Strona 54



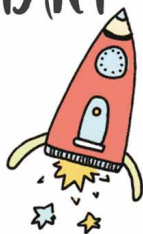
Gonienie za
marzeniami

Strona 58

X
Factor

Strona 92

START



Strona 102

Poczucie
komfortu



Strona 107

Myslenie



Strona 130



Telefon do
przyjaciela

Strona 138

Umiejetność
podnoszenia się
po upadku



Strona 142



Houston,
mamy
problem

Strona 22



Chemia

Strona 27

Bydź wierny
sobie



Strona 34

Matka
magia



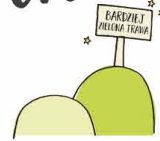
Strona 68

PASTA

MARKA: TY

Strona 73

Zielona
trawa



Strona 86



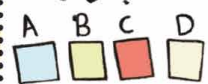
Paradoks

Strona 118



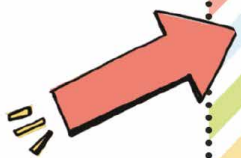
Ludzie

Strona 123



Wpływ

Strona 128



Przyszłość

Strona 144

Głupota



Strona 146

Bohaterowie



Strona 154

Przedmowa

Kiedyś w mojej głowie zasiano pewne oczekiwania dotyczące przyszłości. Miałem urosnąć, stać się sprawny i silny, znaleźć sobie świetną pracę, ożenić się z miłością mojego życia, mieć piękne dzieci i wieść szczęśliwe życie w dużym domu z pięcioma sypialniami. Miałem być piłkarzem lub astronautą. Tak właśnie miało wyglądać moje życie. Wystarczyło jedynie poczekać. Wiarę w taki rozwój wypadków wpojono mi, gdy miałem jakieś siedem lat. A ja byłem niecierpliwy i nie potrafiłem biernie czekać! Chciałem dorosnąć. Chciałem być starszy. Chciałem wieść tę wspaniałą przyszłość. **Już! Teraz! Natychmiast!**

Moja matka napominała mnie, żebym zwolnił. „Do czego się tak śpieszysz?” – pytała. „Szkola to najwspanialszy okres w życiu”.

Moi rodzice musieli być w błędzie. Przecież są tacy starzy, prawda? Może w ich czasach szkola wyglądała inaczej. Może siedzieli wszyscy w jednej dużej sali i starsze dzieci pomagały młodszym. To wszystko działo się w czasach przed zmianami klimatycznymi, mogli więc biegać wesoło do szkoły w pełnym słońcu i w krótkich spodenkach, radośnie mając tornistrami. I nie było wtedy jeszcze całej tej zaawansowanej techniki. Matematyki uczyli się, zapisując rachunki kredą na czarnych tablicach. Z przejściem słuchali historii przekazywanych z pokolenia na pokolenie przez świątłych nauczycieli.

Może całe dni spędzali na tkaniu i struganiu drewna z przerwami na śpiewanie szant. No i może działo się to jeszcze przed globalizacją, kiedy wszyscy mieli pracę.

Zanim się obejrzałem, już opuszczałem szkolne mury. Poszedłem do pracy, ale rzeczywistość okazała się równie szara. Pieniądzy nigdy nie starczało na długo. Ten, kto wymyślił podział tygodnia na pięć dni pracy i tylko dwa odpoczynku, też się nie popisał rozumem. O co w tym wszystkim chodzi? Relacje z ludźmi stały się jeszcze trudniejsze i bardziej skomplikowane. Nie byłem ani astronautą, ani piłkarzem. Dom z pięcioma sypialniami okazał się kawalerką – o tutaj...



Dlaczego wszystko poszło inaczej, niż miało pójść?

Ta książka ma ci pomóc w uniknięciu wszystkich błędów, jakie my popełniliśmy. Chcemy, żebyś miał naprawdę wyjątkowe życie. Chcemy, żebyś mógł błyszczeć. Chcemy, żebyś osiągnął wszystkie swoje cele, wyszedł (lub wyszła) za miłość swojego życia i zdobył (zdobyła) pracę, o której zawsze marzyłeś (lub marzyłaś). Chcemy, żeby w twoim życiu



dzisiaj zawsze miało smak sobotniego poranka. Jednak aby to wszystko osiągnąć, musisz stać się inny. Inny w dobry sposób – inny niż ci szarzy ludzie dookoła. Prawda jednak jest taka, że bardzo łatwo jest stać się przeciętnikiem i być takim zwykłym sobą. Wystarczy płynąć z prądem i poddać się okolicznościom, by zgnuśnieć. Tak właśnie robi większość ludzi! Musisz sobie uświadomić – i jest to dość bolesna świadomość – że znacznie trudniej jest być wspaniałym i błyszczeć. Trzeba naprawdę wiele wysiłku, by stać się najlepszą wersją samego siebie. Bycie wyjątkowym kosztuje mnóstwo pracy.

Co najgorsze, nikt tego za ciebie nie zrobi! Nikt nie jest w stanie wyręczyć cię w tej żmudnej pracy. Możesz mieć nadzieję, że ktoś ci pomoże, doradzi i wesprze cię, ale to jest twoje życie. Ty sam jesteś za nie odpowiedzialny.

Uff, a więc powiedzieliśmy to wprost! Tę okropną prawdę, której nastolatki tak bardzo nie znoszą. Bycie wyjątkowym wymaga wysiłku. Typowa odruchowa reakcja większości nastolatków to przewrócenie oczami i głośne westchnięcie. „Ale to takie NIESPRAWIEDLIWE”. Z tymi słowami odkładają naszą wymyśloną matką książkę i wracają do swoich konsol, programów typu *reality show* lub mediów społecznościowych. I jeszcze mruczą sobie pod nosem: „Ta książka nie jest dla mnie. Bycie przeciętnym jest łatwe. A ja lubię łatwe rozwiązania!”.

Znajdzie się jednak kilkoro nastolatków, których ten wstęp zaintryguje – szczególnie ta wizja traktowania każdego dnia

jak „sobotniego poranka”. Uznają ten pomysł za całkiem fajny i zechcą być wyjątkowi. Ci nastolatki dostrzegają – nawet jeśli na razie tylko podświadomie – że powoli dają się oplatać sieci negatywnych skłonności.

Zauważyli, że zdarza im się chwalić, iż są w czymś kiepscy i że nadmiernie szafują określeniami typu „masakra” albo „to niesprawiedliwe”. Wiedzą jednak, że jeszcze nie jest za późno na zmianę tych złych nawyków. Są wystarczająco inteligentni, by zrozumieć, że sposób myślenia przekłada się na zachowania, a dzisiejsze zachowania kształtują ich dalszy los. Uświadamiają też sobie to, co w tym wszystkim najistotniejsze, a mianowicie fakt, że naprawdę warto podjąć ten wysiłek.

Jeśli doszedłeś aż do tego zdania, to jesteśmy już pewni, że równie szybko dotrzesz do końca tej książki. Skoro wiesz, że jest to trud wart podjęcia, to być może nawet skończysz ją jeszcze dziś wieczorem? Wiedz też, że w tej książce znajdziesz bezcenne informacje, które pomogą ci pójść w życiu naprzód.

Witaj w wyjątkowym świecie! Świecie, którym jesteś **TY!**





To jest ten czas!

Oceny, egzaminy, afery w domu, hejt w internecie, niezdolności rówieśnicy, zakochania, kompleksy... To najbardziej intensywny i najważniejszy czas w twoim życiu. Zawsze jest bardzo trudny. A powinien być fantastyczny.

Rodzice i nauczyciele cały czas wywierają presję – masz myśleć o przyszłości, o prestiżowych studiach, o świetnej pracy. Tak łatwo zapomnieć w tym wszystkim o samym sobie. A ty kim chcesz być? Co jest dla ciebie ważne? Co daje ci szczęście?

Przestań narzekać, porzuć złe nawyki, zmotywuj się do walki o swoje marzenia! Nie jutro. Dziś, od zaraz. Ta błyskotliwa i zabawna książka pomoże ci zrozumieć, co takiego szczególnego jest w tym momencie twojego życia. Jeszcze możesz wszystko.

NIE SPIEPRZ TEGO!



Książka dostępna także jako **e-book**.

ISBN: 978-83-8231-015-3



9 788382 310153

L21009

Cena 39,90 zł